Abstract

This bachelor project is an autoethnographic, philosophical and capitalism-critical study. It examines the emotional and identity-related consequences experienced by a climate-conscious self, embedded in contemporary neoliberal structures. It examines the experience of being torn between climate-conscious ideals and a dominant culture, that Sally Weintrobe denotes the neoliberal *culture of uncare*. The aim is thus to understand the consequences of the split and to challenge the naturalized status of capitalism, as well as the reduction of climate consciousness to a matter of ideology.

The study analyses personal experiential material through critical cultural theory and affect theory. The analysis examines how the self is affectively connected to and embedded in these structures and how this can be understood through Lauren Berlant's notion of *cruel optimism*. Using Sara Ahmed's concepts of *complaint*, *killjoy* and *happiness scripts*, with Weintrobes idea of neoliberal *psychic retreats* from reality, the project argues for a social defence mechanism. This mechanism is used to analyse how the climate-conscious subject is perceived culturally and socially, and how this affects the subject's self-understanding, -regulation and consequential behaviour and emotions. The last part of the analysis briefly situates these findings in relation to the concept of *eco-grief*.

In the discussion, the project critiques the analysis for implicitly reproducing the cultural problematization of climate consciousness, rather than targeting the neoliberal structures themselves. Drawing on the concepts of *existential feeling*, *moral injury* and an extended understanding of eco-grief, the discussion offers a deeper examination of the subject's experience of melancholy. It suggests that climate consciousness, understood as *nature connectedness*, may function as an existential feeling associated with meaning and psychological well-being, while the experience of melancholy, or eco-grief, can be understood as emerging from the subject's embedding in neoliberal structures. The project thus contributes to a broader discussion on climate-related affect as structurally produced rather than individual.

Indholdsfortegnelse

Indledning **4**
Autoetnografisk metode **6**
1 Det skrivende jeg 7
Begrebsafklaring **8**
1 Strukturer og kultur 8
2 Den omsorgsløse kultur 9
3 Lykkemanualer 10
Kampen **10**
1 Grusom optimisme 10
2 Klimatossen 15
– *Grisestalden* *15*
– *Forsvaret* *17*
3 Udmattelse 24
– *Da bægeret flød over* *25*
4 Øko-sorg 27
Skytten **28**
1 Den ulmende *øko-sorg* 30
2 Existential feelings 30
– *Film Noir-verden* *31*
3 Naturforbundethed 31
– *Det uafvendelige onde* *33*
Moral injury *33*
Konklusion **34**
Litteraturliste **36**

Splittet mellem ideal og kultur

- En autoetnografisk undersøgelse af et klimabevidst jeg indlejret i samtidens kulturelle og sociale strukturer

22. november 2025

I nat drømte jeg, at jeg var et andet sted i verden. Det gav grønlandsvibes, men jeg har aldrig været på Grønland, så jeg ved det ikke ... jeg gik rundt blandt en masse mennesker. Alle pakket ind i varmt tøj. Landskabet var lyst op af sne, men blev forstyrret af alle menneskene i deres mørke, varme vintertøj. Der var en mærkelig, flydende, kontinuerlig lyd. En smuk sang, men ikke menneskelig. Sangen var nær og fjern på samme tid. Den fyldte så meget, at den virkede fjern, men det var også dens fylde, der gjorde, at den føltes nær. Den var smuk og sjælelig, havde en følelsesmæssig dybde. Sangeren forsøgte at udtrykke en følelse gennem et sprog, jeg ikke kunne forstå. Men det var ikke en sang af glæde, så meget kunne jeg forstå. Jeg tænkte, at det var en hval, men jeg var ikke sikker. Jeg ledte efter sangens skaber. Da jeg kiggede ud blandt de mange mennesker, kunne jeg se hvalen ude i vandet. Den stod lodret op i det mørkeblå hav, mens sangen flød uafbrudt ud af den. De andre så også hvalen, men lod ikke til at være særligt interesserede. Men ud af det (mørke) blå hoppede en spækhugger op fra vandoverfladen. Det plaskende vand forstyrrede det lydlandskab, som før kun var optaget af hvalsangen. Jeg fyldtes med en begejstring, der øjeblikkeligt blev taget fra mig, idet en mand skød og ramte spækhuggeren. Som om han havde ventet den. Som om den syngende hval havde forsøgt at advare den. Eller mig? Skudlydens skarpe, penetrerende smæld vækkede mig øjeblikkeligt. Nu sidder jeg her i kølvandet af drømmen, badet lidt i sved, men mest i en sælsom følelse af, at nogen har betroet mig noget. Som om noget stadig synger et sted inde i mig, selvom der i den verden, jeg er vendt tilbage til, kun er lyden af en svag vind.

Illustration 1
Billede via: (Ly 2024)

Indledning

I drømmen er det umiddelbart kun mig, der er interesseret i hvalen og dens sang. Det illustrerer meget godt, hvordan det ofte kan føles at være et klimabevidst jeg, indlejret i samtidens sociale og kulturelle strukturer, som en erfaring af *splittelse mellem ideal og kultur*. Vi lever i en virkelighed, hvor menneskehedens handlinger har haft alvorlige konsekvenser for alt liv på planeten, som fordrer et opgør med den måde vi lever, værdsætter og forstår os selv på. Dette har vi været bevidste om i årtier, men opgøret fremstilles som både umuligt og irrationelt inden for den verdensdominerende historiske fortælling, hvori mennesket og dets systemer er vigtigst og naturens overlegne (Holten 2024; Plumwood 1993; Weintrobe 2021). Fortællingen har materialiseret sig i verdensomspændende sociale og kulturelle strukturer, som er indlejret i mig og mine medmennesker i form af normer, værdier og tænkemåder (Weintrobe 2021).

Jeg ser klimakrisen og tilbagerulningen af denne kultur som det vigtigste at handle på. Set i lyset af de eksistentielle konsekvenser, som klimakrisen og dens underliggende strukturer har for planetens væsner, fremstår stort set alt andet irrelevant. Den dominerende kultur, som den britiske psykoanalytiker Sally Weintrobe kalder den neoliberale *culture of uncare* synes imidlertid at have andre prioriteter end den sjette masseudryddelse, som krig, Labubus, forbrug, BNP og det, det hele falder tilbage på: Økonomi. Som den danske kulturteoretiker Emma Holten skriver i *Underskud* (2024), anses omsorg og natur i denne tænkning som værdiløst, mens økonomi, magtens sprog, er det reelle, der bør komme før alt andet (Holten 2024:11–39). Som klimabevidst jeg, står jeg tilbage i en eksistentiel krise over, at penge og akkumulering vægtes højere end liv og omsorg, samtidig med at jeg fortsat er forbundet til de strukturer og den kultur, jeg misbilliger. Denne splittelse har i de seneste cirka fem år blandt andet holdt mig i en tilstand af oplevet vedvarende nedtrykthed, der kun sjældent slipper sit greb i længere tid. Jeg lever i en mærkelig tilstand, hvor alt nærmest føles forkert, alt imens livet fortsætter, som det altid har gjort. Jeg er derfor interesseret i at undersøge, hvad splittelsen egentlig indebærer, hvad den bunder i og hvilke konsekvenser den har, og spørger derfor:

> Hvilke følelses- og identitetsmæssige konsekvenser oplever et klimabevidst "jeg", som er opvokset og indlejret i samtidens neoliberale sociale og kulturelle strukturer?

> "It's easier to imagine the end of the world than the end of capitalism"
> (Fisher 2009:1)

Sådan skriver Mark Fisher i *Capitalist Realism*, og det er netop på grund af dette, jeg mener, denne opgave er relevant. Den er et indblik i, hvordan det er at være et klimabevidst jeg og derfor også, hvordan et klimabevidst jeg tænker, når det ikke hæmmes af sin indlejring i neoliberale strukturer. Neoliberalisme forstået som en dereguleret form for kapitalisme (Weintrobe 2021:33) At sætte ord på den tænkemåde tror jeg er enormt vigtigt, hvis vi som menneskehed skal tænke os ud af kapitalismens selvfølgelighedskarakter. Det kan være et led i at ændre den destruktive måde, vi tænker, lever og forstår os selv på. Jeg ved, at jeg ikke er den eneste, der lever i den splittelse, og derfor er det tvingende nødvendigt at sætte ord på den og tale om den, for den kan måske være endnu et incitament til at ændre vores kultur. For bare det at splittelsen eksisterer, vidner om, at der er en verden foruden kapitalismen.

Da dette er en autoetnografisk undersøgelse, vil jeg starte med et metodeafsnit baseret på autoetnograferne Adams, Holman Jones og Ellis' *Handbook of Autoethnography (2022)*, og dermed en kulturel og social situering af mig, som *det skrivende jeg*. Derefter vil jeg redegøre for min forståelse og brug af *strukturer* og *kultur* samt subjektets agens inden for disse. I forlængelse af det redegør jeg for den kultur, jeg oplever at være indlejret i, med udgangspunkt i Weintrobes *culture of uncare*, som jeg kobler til Sara Ahmeds begreb *lykkemanualer*, en teoretisk cocktail, jeg anvender gennem resten af opgaven. Begrebsafklaringen fungerer som en indledende teoretisk ramme, der præciserer, hvordan centrale begreber forstås, hænger sammen og bruges. I analysens første del bruger jeg den amerikanske kulturteoretiker Lauren Berlants begreb *cruel optimism* til at forstå min tilknytning til neoliberale strukturer, hvor fokusset er på min indlejring heri og min deraf følgende indre kamp med strukturerne. Det næste skildrer nærmere en social kamp, hvor jeg inddrager flere af den britisk-australske queerteoretiker Sara Ahmeds værker, især *Complaint!* (2021) til at påvise, hvordan det klimabevidste jeg opfattes og undertrykkes gennem strukturernes indlejring i mine medmennesker, og hvordan internaliseringen af

dette påvirker mig. Til sidst i analysen er der et afsnit om *øko-sorg* som forårsaget af tab, der er meget kort, fordi det midt i min analyse af det slog mig, at det lagde op til en problematisering af klimabevidstheden. Det fik mig til at revidere resten af min analyse og det gik op for mig, at det ikke var et enkeltstående tilfælde. I diskussionen kritiserer jeg derfor denne problematisering. Gennem et fokus på nedtrykthedens form diskuterer jeg, hvordan klimabevidsthed i stedet kan forstås som meningsgivende, og hvordan nedtryktheden kan forstås som en anden form for øko-sorg, der ikke er forankret i tab, og som kun føles vedvarende, fordi strukturerne er vedvarende og allestedsnærværende. Dette er et filosofisk, kapitalisme kritisk bachelor projekt.

Autoetnografisk metode

”... autoethnographic stories have the potential to teach us how to recognize oppressive and violent social norms and practices... ”
(Adams m.fl. 2022:5)

Da jeg undersøger et særligt sensitivt, eksistentielt og emotionelt emne, er autoetnografi en frugtbar metode, da jeg har en adgang til mig selv: Mine følelser, erindringer og erfaringer, som jeg ikke kan have til andre. Metoden gør det muligt at stille spørgsmål, der er vanskelige at formulere og svære at svare på, netop fordi emnet er følelsesmæssigt og kropsligt, og kan dermed bidrage til at danne et sprog for videre og bredere undersøgelser. På den måde skaber autoetnografi et analytisk rum for at give mening til komplekse og affektive erfaringer og for at afdække og afsløre, hvordan undertrykkende sociale og kulturelle strukturer virker på et eksistentielt niveau. Undersøgelsen kan således måske bidrage med førstepersonsindsigt i klimabevidsthed og skabe mening i det meningsløse.

Autoetnografi består af tre elementer: *Auto*, som vedrører det skrivende jeg og tager udgangspunkt i personlige erfaringer, følelser og minder; *graphy*, eller *memory work* er repræsentationen af disse, som kan gøres på flere måder (Adams m.fl. 2022). Mit materiale består af erindringer om tidligere og nuværende erfaringer og refleksioner. De omhandler enten klimabevidsthed; følelsesmæssigt og socialt, eller iagttagelser, der slog mig som værende et udtryk for min indlejring i samtidens sociale og kulturelle strukturer. De længere udvalgte nedskrivninger vises som *illustrationer*, mens de kortere inddrages som citater.

Det hele er nedskrevet mellem d. 5. oktober og 22. november 2025. Selvom jeg nogen steder kun inddrager enkelte sætninger fra illustrationerne, mener jeg, at deres kontekst og stemning bidrager med en implicit analytisk dybde og et indtryk af det skrivende jeg, der risikerer at forsvinde, hvis de kortes ned. Jeg har dog klippeklistret en smule med en del af det for at få det vigtigste med, men det vil ligge uredigeret under bilag – bortset fra grammatik og stavefejl. Det sidste element *ethno* angår de kulturelle og sociale strukturer, jeget er situeret i, hvorfor jeg nu vil præsentere mig selv (Adams m.fl. 2022). Efterfølgende, i begrebsafklaringen, sætter jeg flere ord på de sociale og kulturelle strukturer, jeg oplever at være indlejret i.

1 Det skrivende jeg

Jeg boede i Odder, indtil jeg som 19-årig flyttede til Århus. Som barn i de tidlige 00'er var jeg ofte udenfor og har været særlig tæt på naturen, da jeg voksede op med bedsteforældre og en far, der elsker og sætter pris på naturen. Jeg har altid været lidt "quirky" i forhold til mine interesser og tanker, og efter 8. kl. fik jeg nok og tog på en kreativ efterskole i 9. kl. Her mødte jeg folk fra alle kroge af Kongeriget, og nye tilgange til livet åbnede sig for mig: Jeg blev vegetar, og jeg tror, det var det første skridt, der åbnede op for ideen om, at tingene ikke altid burde være, som de er. Lad mig sige det sådan: Jeg kom til efterskolen som "emo", en modreaktion på den kultur, jeg kom fra, og forlod den som "hippie", et udtryk for større indre harmoni. Siden da har jeg kunnet stå fast ved mine idealer, der kun er blevet mere og mere klimabevidste, selvom jeg har haft flere oplevelser og perioder, hvor jeg følte, jeg stak ud, at mine idealer var for radikale, og at jeg til tider var nødt til at skjule mit "sande jeg", som jeg blev irriteret og pinligt berørt over, hvis jeg kom til at afsløre. Jeg tror, at det at skulle aktivt fravælge noget, man har lyst til, og som er "normalt", ruster en til at se verden på en anden måde, fordi det tvinger en til at tænke nyt, anderledes og uafhængigt af strømmen. Siden efterskolen har jeg ikke kendt en eneste anden vegetar, eller en, der var ligeså klimabevidst som jeg, før jeg startede på Æstetik og Kultur på Aarhus Universitet. Her blev jeg introduceret for kritisk kulturteori, fænomenologi og mennesker, der ligesom mig var styret af "utopiske, virkelighedsfjerne, irrationelle" idealer, og døren til den verden, der havde stået på klem efter efterskolen, blev sparket op, og en åbenbaring fulgte. En åbenbaring om, at alt kan være eller er historisk, kulturelt og socialt konstrueret, en åbenbaring, der særligt træder frem i relation til klimakrisen: Vores vaner, idealer og

forestillinger. Jeg har derfor især beskæftiget mig med naturen og menneskets natursyn: Vores konstruerede adskillelse fra og overlegenhed over den. Jeg har fået en hel ny tilgang til den, eller er måske snarere blevet mere opmærksom på min relation til den, nok især også i kraft af min barndom, og at mine forældre for et par år tilbage flyttede på landet med en kæmpe have, vrimlende med liv. Det har bidraget endnu mere til min taknemmelighed, forståelse for og forbindelse til naturen. Så meget, at jeg ved, hvad jeg vil med mit liv; så meget, at jeg for halvandet år siden pludselig så, hvor absurd mit endeløse "behov" for tøj var, som har ærgret mig længe og som jeg helt ærligt havde troet, var uovervindeligt; så meget, at angsten, jeg længe havde haft for edderkopper, er dulmet nok til, at jeg kan lade være med at dræbe dem. Natursynet har altså både ændret min bevidsthed, men også sat sig i mig kropsligt. Jeg føler mig friere og mere i harmoni med mig selv end nogensinde, men som opgaven vil vise, er jeg stadig indlejret i dominerende kulturelle og sociale strukturer og er derfor også mere utilpas og urolig end nogensinde i en global verden, der i det store hele bevæger sig i den stik modsatte retning af klimabevidste idealer.

Begrebsafklaring

1 Strukturer og kultur

I opgaven forstås *sociale og kulturelle strukturer* i tråd med den socialkonstruktivistiske tradition hos Berger og Luckmann som både ydre historisk, kulturelt og socialt betingede forhold og som internaliserede normer, der former og regulerer individets følelsesliv, selvforståelse og handlemuligheder (Berger og Luckmann 1991:183–93). Inspireret af Weintrobe forstås *kultur* som det sociale og affektive rum, hvori strukturerne kommer til udtryk, praktiseres og reproduceres (Weintrobe 2021:103). Strukturerne fastlægger rammerne for normer og værdier, mens kulturen stabiliserer, legitimerer og normaliserer dem. Den omsorgsløse kultur forstås således som et kulturelt udtryk for de neoliberale strukturer. I forhold til subjektets agens trækker jeg på Judith Butler. Subjektet er konstitueret af de strukturer, det er indlejret i, men har mulighed for at bryde med dem. Subjektet er dog grundlæggende afhængig af strukturerne og kan derfor ikke indtage et strukturfrit ståsted (Butler 1999:24).

2 Den omsorgsløse kultur

I *Psychological Roots of the Climate Crisis* (2020) inddeler Weintrobe psyken i to dele: En *caring* (kærende) og en *uncaring* (ikke-kærende) del. Den kærende er virkelighedssøgende, moralsk, relationel og uselvisk, tænker langsigtet og er bevidst om gensidig afhængighed og fælles vilkår – menneskelige, planetariske og alt derimellem. Kulturel dominans af denne er forudsætning for et samfund baseret på omsorg, solidaritet og bæredygtighed snarere end udnyttelse og berettigelse, som er konsekvensen, hvis den ikke-kærende del bliver kulturelt styrende (Weintrobe 2020, 2021). Den ikke-kærende del er drevet af exceptionalisme: Forestillingen om at være særlig, berettiget og undtaget fra begrænsninger. Som Weintrobe beskriver, er exceptionalisme: "a controlling colonizing form of entitlement to see everything as 'ours'" (Weintrobe 2021:28). Delen benytter ønskefantasier og omnipotent tænkning til at omfortolke eller benægte virkelighedens ikke optimale betingelser, herunder planetære begrænsninger (Weintrobe 2021:1). Exceptionalismens dominans i psyken er imidlertid afhængig af opretholdelsen af en illusion, der kræver hårdt psykisk arbejde: "One has to construct a fake reality, mentally destroy evidence and keep attacking the reality-based part … that sees the fakery." (Weintrobe 2021:22–23). Derfor er den kærende del ofte i stand til at holde sidstnævnte i snor (Weintrobe 2020:354).

Men som hun forklarer, lever vi i dag i en gennemsyrende omsorgsløs kultur skabt af neoliberale strukturer, der systematisk underminerer den kærende del, glorificerer menneskelig exceptionalisme og således opretholder illusionen kulturelt – illusionen stabiliseres, normaliseres og er lettere at leve i (Weintrobe 2021:29). Kulturen har nemlig skabt det, Weintrobe kalder *klimaboblen*: Et *mentalt tilflugtssted* fra virkeligheden. Heri hersker en neoliberal fortælling om en verden, hvor bæredygtighed, omsorg og retfærdighed er unormalt og praktisk talt umuligt, fordi menneskelig exceptionalisme er naturlig og reel (Weintrobe 2020:56). Den omsorgsløse kultur fastholder fortællingen ved at normalisere, nødvendiggøre og bagatellisere den vold, udnyttelse og lidelse, som neoliberale strukturer forårsager og er afhængige af. Tilflugtsstedet opretholdes blandt andet gennem forbrugerisme, der indskriver frihed, individualitet og identitet i forbrug, og fremstiller dermed begrænsninger som tab af dette (Weintrobe 2021:103–110). Dette er særlig relevant for første del af analysen. Tilflugtsstedet opretholdes i særdeleshed også af sociale psykologiske forsvar (Weintrobe 2020:356–57), særlig relevant for anden del af analysen.

3 Lykkemanualer

I Ahmeds bog: *The Promise of Happiness* (2010) forklarer hun, at forståelsen af lykke hverken er naturlig eller individuel, men socialt, historisk og kulturelt konstrueret og associeret med bestemte livsvalg frem for andre. Visse dominerende forståelser af lykke fungerer kulturelt som *lykkemanualer* (Ahmed 2010b:59): Ideologiske fortællinger, der bruges til at legitimere og skjule undertrykkende og voldelige strukturer (Ahmed 2010b:2). I den omsorgsløse kultur er den ideologiske fortælling, at lykke opnås gennem individualisme og exceptionalisme: Mennesket er *berettiget* til et godt liv, og den vold, livet forudsætter, er minimal, nødvendig eller slet ikke reel (Weintrobe 2020).

Kampen

1 Grusom optimisme

Berlant bruger begrebet *grusom optimisme* til at indfange den affektive tilknytning, man kan have til et objekt eller en praksis, der umiddelbart bidrager til ens velvære og meningsfulde eksistens, men som reelt set underkender netop dette: ”A relation of cruel optimism exists when something you desire is actually an obstacle to your flourishing.” (Berlant 2011:1). Relationerne opretholdes gennem det, hun kalder *good-life fantasier*, som betegner de historisk, socialt og kulturelt producerede forestillinger om, hvad der konstituerer et godt liv (Berlant 2011:2). Fantasierne fungerer ligesom Ahmeds *lykkemanualer,* som opretholdes af dominerende sociale og kulturelle strukturer, eller med Weintrobes ord gennem mentale tilflugtssteder. Jeg vil nu analysere min tilknytning til neoliberale strukturer gennem praksisser og forestillinger, som jeg forstår som resultater af min indlejring i neoliberale sociale og kulturelle strukturer, og hvordan tilknytningen til disse kan forstås som en relation af grusom optimisme.

26. oktober 2025

Så længe jeg kan huske, har jeg elsket ting. Alle former for ting, men nok mest af alt tøj ... En obsession, jeg i en del år har banket mig selv i hovedet over, mens jeg som svar på den banken har formået at retfærdiggøre det over for mig selv i en eller anden forstand ... Mit forbrug var ... i lang tid ... alt for højt til, at man på nogen måde kunne kalde det bæredygtigt, og helt off set i lyset af, hvor meget jeg gik op i klimakrisen ... Jeg har udmærket været klar over, at mode industrien er en af de værste klimasyndere, trods det har jeg alligevel formået at være, ikke ligeglad, men bevidst ignorant, selvisk og afhængig. Jeg ved, at jeg i hvert fald en gang har sagt til en vilkårlig, måske sagt i sjov, at det gjorde op for mit tøjforbrug, at jeg ikke spiste kød. Noget jeg ikke mente egentlig, men som jeg må have ment på et eller andet niveau, for forbruget fortsatte jo i en tid.

2. november 2025

... I de år (2019-2024) gik jeg efter en meget specifik og på mange måder begrænset stil. En stil, jeg ... gerne ville identificeres med, men som jeg, når jeg ser tilbage, ikke synes reelt identificerer mig. Der var ligesom noget tøj, der gav mening i denne her boks af en identitet, og tøj der ikke passede ind i den boks. Hvilket betød, at der også bare var noget tøj, jeg måtte have, som ligesom hørte til inde i den boks, som boksen manglede, hvis mangel gjorde boksen usammenhængende og ufuldendt ... En identitet, jeg ikke kunne identificere mig med, men som jeg gerne ville identificere mig med, som jeg troede, jeg ville kunne identificere mig med, så snart jeg havde alt det tøj, der tilhørte boksen. Det skabte en endeløs hunger efter nyt tøj. Hver gang jeg købte noget tøj, der tilhørte boksen, følte jeg, at jeg kom tættere på idealet ... I stedet følte jeg oftest fortvivlelse, jeg følte mig ikke hjemme i denne identitet.

Illustration 2
Billede: (Chasant u.å.)

I uddraget fra d. 2. november afsløres en neoliberal good-life fantasi og den relation af grusom optimisme, jeg har til den. Jeg tror og oplever, at mit tøjforbrug kan afklare andre og mig selv om min identitet og give mig en bestemt identitet: ”En identitet, jeg ikke kunne identificere mig med, men som jeg gerne ville identificere mig med”. Det grusomme her er, at det aldrig kunne blive til virkelighed, men i stedet til ”en endeløs hunger” i forsøget på at afslutte den fortvivlelse, der nødvendigvis medfulgte en stræben efter en identitet, der ikke var min.

D. 26. oktober skitserer, hvordan jeg pga. fantasien lader min ikke-kærende del overgå min kærende del, når jeg insisterer på at fastholde en praksis, jeg er fuld bevidst om er enormt skadende. Neoliberal exceptionalisme overbeviser mig om, at *jeg* har ret til at skade klimaet på én måde, fordi jeg passer på det på andre. Men jeg bliver alligevel påvirket af praksissen: ”En obsession, jeg i en del år har banket mig selv i hovedet over”. Den optimisme, der fulgte af mit forbrug, gik i mange år hånd i hånd med en irritation og fordømmelse af mig selv, fordi det gik imod mine klimabevidste idealer.

12. oktober 2025

... i min verden er det ikke en mulighed at bruge de poser, supermarkederne stiller til rådighed for kunderne i grøntafdelingen. Jeg kan ikke få mig selv til det. Ja, jeg køber gulerødder, kartofler ... i de poser, de allerede er i, fordi der har jeg ikke altid et valg. Eller har jeg? I bund og grund så har jeg et valg på flere niveauer. Først og fremmest kan jeg vælge at købe de grøntsager, der ikke er pakket ind i plastik, men vælger jeg det, vælger jeg også i de fleste tilfælde økologi fra, f.eks. kål. Ikke økologisk kål har jeg aldrig set pakket ind i plastik, mens økologisk kål altid er pakket ind i plastik. Men jeg vil jo gerne have ikke-sprøjtede grøntsager ... Vil jeg være en kilde til mikroplast eller vil jeg udsætte mig selv for og støtte op om brugen af sundheds- og naturskadelige sprøjtemidler? Af en eller anden grund vil jeg hellere være kilde til mikroplast ... En anden valgmulighed, jeg har, er at frasige mig alt, der kan købes i et supermarked, flytte ud på en gård og blive 100% selvforsynende. Gro min egen plastik- og sprøjtemiddelsfrie kål. Men det har jeg kun tid til, hvis jeg frasiger mig andre ting i mit liv som uddannelse og deltidsarbejde. Hvis jeg frasiger mig de ting, frasiger jeg mig også det liv, jeg lever, og efter sigende gerne vil leve, og er der så overhovedet behov for forsyninger? Er der så overhovedet en mening med det hele?

Illustration 3
Billede via: (Politikken.dk 2018)

At være deltidsarbejdende salgsassistent og universitetsstuderende er praksisser, jeg holder af, værner om og identificerer mig med, og de er samtidig midler til at opnå min historisk, socialt og kulturelt konstruerede forestilling om min fremtid. De er skrevet ind i den dominerende lykkemanual som adgangsveje til et liv, der er værd at leve. Med Berlants ord er de vejen til: "the good life promised by capitalist culture" (Berlant 2011:167).

Netop denne ide er tegn på, hvor dybt jeg er indlejret i neoliberale strukturer, som gør mig afhængig af de forbrugsstrukturer, jeg kritiserer. Opretholdelsen af det gode liv er f.eks. afhængig af supermarkedets udbud, som enten er sprøjtet, pakket ind i plastik og/eller masseproduceret. Jeg er affektivt tilknyttet og indlemmet i forbrugsstrukturer, som giver kontinuitet, mening og mulighed for at orientere mig mod et ideelt fremtidsscenarie. Den smertefulde bevidsthed, jeg samtidig har om, at det netop er disse strukturer, der står bag klimakrisen, får mig til at tvivle på min relation til dem og således også på, om der er en mening med noget: "… if the cruelty of an attachment is experienced by someone … the fear is that the loss of the promising object … itself will defeat the capacity to have any hope about anything." (Berlant 2011:24). Når jeg opdager, at min tilknytning til strukturerne er grusom, trænger meningsløsheden sig på. På den måde er det ikke bare en affektiv tilknytning, men en affektiv indlemmelse, fordi jeg ikke bare har et forhold til strukturerne, jeg er en del af dem, lige så vel som de er en del af mig. Dette kan ifølge Berlant tilskrives, at jeg har internaliseret disse fortællinger i min forståelse af det gode liv (Berlant 2011:2).

Mit ønske om at leve et bæredygtigt liv trækker mig mod en livsform, der i sin kerne afviser den fortælling, neoliberale strukturer har lært mig at forstå som nødvendige og ønskværdige for et godt liv: Forbrug, uddannelse og arbejde. Det skaber en relation af grusom optimisme: Jeg længes efter et liv, der kræver et opgør med de strukturer, jeg affektivt og praktisk er indlejret i, som forvrænger min selvopfattelse, beskadiger mit forhold til mig selv og den verden, jeg lever i: Den verden og de væsner, jeg ønsker at værne om.

2 Klimatossen

I *Complaint!* definerer Ahmed det at klage som et udtryk for sorg, utilfredshed og smerte (Ahmed 2021:101–2). Jeg bruger ordet *klimatosse* om mig selv som det klimabevidste klagende jeg for at understrege, hvordan den omsorgsløse kultur skaber og reproducerer en forestilling om dem, der forsøger at afsløre dens voldelige strukturer som et problem.

Grisestalden

I forlængelse af Berlant kan en klage forstås som det, jeg når frem til, når det går op for mig, at min relation er præget af grusom optimisme. En klage er nemlig ifølge Ahmed ikke bare én ytring, men en længere process, der begynder, når noget opleves forkert (Ahmed 2021:104). Oplevelsen kommer i mødet med strukturer, som stopper individet fra at opnå noget specifikt: "you notice a structure when it stops you from getting somewhere or from being somewhere" (Ahmed 2021:141). Det er det, man kan sige sker for mig. De neoliberale fantasier, jeg har en affektiv relation til, stopper mig og verden fra at leve et liv styret af klimabevidste idealer, i en verden styret af klimabevidste idealer. I nedenstående uddrag fra d. 27. oktober skildrer jeg mit møde med to manifestationer af strukturerne: En orangutang, der tvinges fra sit hjem, og en grisestald.

27. oktober 2025

Det er som at stå og råbe under vand … Dyrene er det værste. Det er så forfærdeligt, ja faktisk psykopatisk, at man kan være så ligeglad. Noget af det sørgeligste, jeg nogensinde har set, var en video af nogen, der var i gang med at fælde en skov, mens en orangutang sad i et træ. Den blev slæbt væk fra sit hjem af en eller anden psykopat-træhugger … mens den udtrykte umiskendelige lyde af håbløshed, stress og ængstelse. Noget andet, jeg tit mindes, er den grisestald, der ligger mellem der, hvor jeg bor, og der, hvor mine forældre bor. Jeg løber tit forbi den, og en gang i mellem er jeg nødt til at skrue helt op for musikken for at undgå, at min sjæl bliver penetreret og pulveriseret af de hjerteskærende skrig, der kommer derinde fra og helt ud på vejen. Hvordan er vi kommet hertil??? Hvordan er vi kommet til et stadie af så voldsom apati??? En form for pandemi af kulturel psykopati og narcissisme?? Eller er det nærmere en pandemi af skyklapper, hvor vi er blevet blinde over for, hvad kapitalismen koster for vores medvæsner og vores moral. Som om alt andet end mennesket blot er kulisser, hvori, imellem og med vi kan opføre denne Film Noir-verden, hvor vi både er tilrettelæggere, producere, castere og skurke. Det (at være klimabevidst) føles lidt som at leve i en anden dimension, men som er placeret inden i denne dimension. I den anden dimension kan vi se og høre denne dimension, men de kan ikke se og høre os. Vi kan råbe, så meget vi vil, men ingen hører os.

Illustration 4
Billede via: (Bonke Justesen 2024)

Lad os kigge nærmere på sidstnævnte. Grisestalden har i mange år været et ubehageligt sted for mig, men sådan har det ikke altid været. Før mine forældre flyttede ud der, hvor de bor nu, boede mine bedsteforældre der, og har gjort det hele mit liv. Jeg har set grisestalden utallige gange, og den har i mange år ikke gjort sig tilkende for mig. Ahmed vil sige, at min relation til grisestalden nu er ubehagelig, fordi den ikke længere er dækket af kulturelle *gardiner*. Gardinerne er et resultat af den omsorgsløse kultur, der dækker strukturernes vold ved at normalisere og retfærdiggøre den (Ahmed 2021:121). Jeg siger det nærmest i uddraget: ”en pandemi af skyklapper, hvor vi er blevet blinde over for, hvad kapitalismen koster for vores medvæsner og vores moral”. Den omsorgsløse kultur har normaliseret og retfærdiggjort, at der er en grisestald uden for byen, hvorfra der sommetider kommer lidt skrig og en skarp lugt. Grisestalden var normal for mig, fordi jeg har internaliseret de normer, der tillader den. Den hørte til, indtil jeg begyndte at opdage, at noget hele tiden havde været forkert, og den stod pludselig i vejen for, at jeg kunne være tilfreds med min væren i verden. Det er sådan, klageprocessen fungerer: ”A complaint can be how the blinds are raised, forcing violence to be seen.” (Ahmed 2021:133). Volden kommer for dagens lys gennem klageprocessen.

Forsvaret

Men volden eksisterer, fordi dens eksistens er i nogens interesse. Det er derfor også i nogens interesse at forsvare den mod dem, der truer den. Man kan sidestille klimatossen med Ahmeds feministfigur killjoyen (Ahmed 2010a). Ahmed forklarer, hvordan strukturer forsvarer sig ved at gøre den klagende til problemet frem for strukturerne: De, der afviger fra lykkemanualen, bliver anset som *troublemakers* eller *killjoys*, fordi de truer lykken ved at gøre opmærksom på og afsløre dens iboende ulykke, ”they disturb the … fantasy” og må nødvendigvis underkendes og problematiseres (Ahmed 2010a:582). Dette kan forstås som et socialt psykologisk forsvar, som Weintrobe omtaler. Når volden normaliseres kulturelt, problematiseres og individualiseres klagen, så den, der klager fremstår som problemet. Den klimabevidste fremstår dermed socialt og kulturelt som én, der gør et unødigt stort nummer ud af noget, der anses for normalt og uundgåeligt (Ahmed 2021:171) og bliver til en klima*tosse*. Klagen belyser derfor ikke volden, men den klagende: ” … as soon as you draw attention to structures … the structures do not come in view; you do” (Ahmed 2021:148). I *Complaint!* (2021) og *Living a Feminist Life* (2017) viser Ahmed, hvordan denne

underkendelse og problematisering manifesterer sig som *advarsler*: Sociale signaler, der regulerer, hvad der kan siges, og hvem, der kan sige hvad, uden konsekvenser (Ahmed 2021:70). Disse internaliseres og virker som selvregulerende mekanismer, hvor killjoyen lærer at erfare sig selv som besværlig, fremmed, selvmedlidende og -retfærdig eller hysterisk (Ahmed 2021:171).

I mit materiale er der flere eksempler på, at jeg oplever, hvordan forsvarene afholder mig fra at blive hørt og taget seriøst. Dette sker gennem affektive reaktioner rettet direkte mod mig, men også indirekte gennem den måde, hvorpå andre klimabevidste, som jeg identificerer mig med, bliver mødt.

5. oktober november

> ”Jeg kan huske da jeg første gang hørte om den svenske, på det tidspunkt meget unge, klimaforkæmper Greta Thunberg. Jeg kan huske, at jeg tænkte hun var mega sej og sagde alle de ting jeg gik og tænkte, og også ting jeg ikke gik og tænkte, men som jeg nu går og tænker. Men jeg kan også tydeligt huske negative reaktioner på hende. Både i medierne og dem omkring mig. Mange synes hun var … en stor tand for meget. At hun var irriterende og hysterisk.”

Det afgørende her er, hvilke ord Greta Thunberg kritiseres med. Jeg bliver gjort opmærksom på, at man opfattes som irriterende, hysterisk og for meget, hvis man klager over klimakrisen og dens drivkræfter (Ahmed 2021:107). Ifølge Ahmed er en klage ikke nødvendigvis en konkret ytring. Handlinger, som f.eks. at være vegetar eller at spise veganske mælkesnitter, kan også fungere som indirekte klager, fordi man afviger fra kulturelle normer. I det næste citat, ser vi et eksempel på en advarsel rettet mod mig.

3. november

> ”I dag fortalte jeg min veninde om, hvor gode jeg synes Naturlis veganske mælkesnitter er og så kaldte hun mig ”din højhellige…” og så kunne hun ikke lige komme på mere.”

Ordet ”højhellig” fungerer som et socialt signal om, at min handling er selvretfærdig og overdreven. Det er ikke blot beskrivende, men disciplinerende, da det markerer min klimabevidste praksis som unormal, og jeg fremmedgøres gennem forestillingen om moralsk overlegenhed (Ahmed 2021:171). I tråd med Ahmed er ideen om, at jeg er højhellig, fordi jeg spiser veganske mælkesnitter, ikke forankret i min venindes personlige holdning, men i den omsorgsløse kulturs fortælling om, at det normale er at leve uden at tage aktivt ansvar for den vold og udnyttelse, ens forbrug indgår i, mens omsorg er unormalt og for viderekomne.

I begge tilfælde bliver ingen af klagerne opfattet legitim kritik. Forsvarsmekanismen individualiserer klagerens ubehag og afpolitiserer kritikken. Det er ikke strukturerne, der fremstår som problematiske, men den, der afslører dem, og gennem negative personlighedskarakteriserende ord som irriterende, hysterisk og højhellig lærer jeg, hvad det koster at insistere på omsorg og ansvar: ”Words can chip at your sense of self, of your own worth. … they can transmit a history. To internalize such a history can be damaging” (Ahmed 2021:16). Ordene hidkalder en allerede eksisterende kulturel og social figur: Den irriterende, oversensitive og moralske klager – en figur, jeg har lært, er forkert.

I det næste citat har jeg netop været til undervisning. Vi talte med vores sidemakker om, hvilke cases man kunne bruge den teori, vi netop havde lært om, på. Som den klimatosse, jeg er, talte jeg selvfølgelig om klimabevidsthed. Hvad jeg ikke vidste var, at vi bagefter skulle fortælle resten af klassen om det.

7. november

> ”Jeg hørte slet ikke, hvad de andre snakkede om fordi jeg var så optaget med at formulere, hvad jeg skulle sige … så jeg kunne lyde mindst irriterende. I mit hoved lød forklaringen af det bare virkelig sådan ’åårhh det er så synd for mig … og ingen gider lytte til mig, selvom jeg er så meget bedre end dem mææææh’”

Det bliver meget tydeligt her, hvordan jeg har internaliseret de sociale advarsler og dermed regulerer mig selv. Jeg vurderer mig selv gennem forestillingen om at være irriterende, selvmedlidende og bedrevidende. Det er netop det, Ahmed hentyder til, når hun skriver, at

internaliseringen kan være ødelæggende: Jeg opfatter mig selv som irriterende, selvmedlidende og højhellig, men prøver at skjule det for min klasse.

3. november

> ”Nogen gange slipper der bare små kommentarer ud af mig [f.eks.] ’det er altså ret dårligt for miljøet det der’ … Jeg får forskellige reaktioner på de små kommentarer, selvfølgelig alt afhængig af hvem jeg siger det til. Nogen … vil gerne høre mere, mens andre vitterligt ruller øjne af mig og fortsætter ufortrødent … Nogen gange er det også en ‘ja ja, Niko det er godt med dig’”

Ordnet.dk skriver, at øjenrul fungerer ”som tegn på foragt, forundring, ophidselse el.lign.” (rullede — Den Danske Ordbog u.å.) og skriver, at ”det er godt med dig” bruges som udtryk, ”når man … vil affærdige nogen” (det er godt med dig — Den Danske Ordbog u.å.). Begge indikerer en irritation over vedkommende, de rettes mod. Når der bliver rullet med øjnene som svar på, at jeg fortæller folk om bæredygtighed og klimakrisen, bliver jeg frarådet at fortsætte eller gøre det igen, idet det bliver indikeret til mig, at det er irriterende at høre på; at *jeg* er irriterende, når jeg gør det. ”Det er godt med dig” affærdiger mine synspunkter og meninger, der fremstilles som uinteressante og ubetydelige. På den måde skildres jeg som oversensitiv og latterlig, fordi jeg gør noget stort ud af ingenting: ”The discrediting of complaint … is often enacted by making the complainer the object: you chip away at her testimony by casting doubt on her ability to narrate her own experience” (Ahmed 2021:145).

3. november

> ”HALLÅ? Jeg har lyst til at råbe en prædiken til dem. Men det gør jeg sjældent, for jeg ved, hvad det bærer med sig … Folk synes det er irriterende når man prædiker. De gider ikke høre på det … i nogle situationer ved jeg at jeg bare er nødt til at holde min kæft …”

Her kan man tydeligt se, hvordan sociale advarsler som øjenrul, affærdigelse og negativ ophøjelse har forplantet sig i mig og omdannet sig til indre regulering. Jeg kalder det at fortælle folk om bæredygtighed og klimakrisen at *prædike*, hvilket indikerer at jeg oplever min egen omsorg for verden som højhellig, bedrevidende og selvretfærdigende. Jeg opfatter

min kærende del som problematisk og irriterende, fordi jeg har internaliseret den omsorgsløse kulturs fortælling gennem kulturelt opfordrede sociale sanktioner, hvor exceptionalisme og ligegyldighed er normalen, mens omsorg er irriterende og ulogisk. Jeg ved, hvad det bærer med sig at klage, så advarslerne kommer ikke længere kun udefra, men også indefra, fordi jeg har internaliseret dem (Ahmed 2021:111).

18. oktober 2025

Jeg hader, eller jeg syntes det er træls når andre fortæller andre at jeg er vegetar, eller jeg hader når folk ligesom gør opmærksom på det. Jeg bliver helt forlegen. Jeg hader også når jeg er på date og "skal" fortælle det og siger oftest bare i stedet for at jeg ikke spiser kød fordi jeg føler, at det ikke på samme måde skaber associationer i folks hoved som jeg forestiller mig ordet vegetar gør. Det er ikke fordi jeg synes det er pinligt at være vegetar, men jeg er bange for at folk med det samme tror de ved hvem jeg er og ikke på en god måde, jeg er bange for at de dømmer mig, jeg er bange for at de allerede der mister interessen, at det er en dealbreaker. I starten (når jeg dater nogen) prøver jeg altså altid at gemme min klimabevidsthed og alt den bringer med sig fra vores samtaler ude af hans opfattelse af mig, med mindre han bringer det op. F.eks. hvis vi taler om mad, så er jeg nogen gange nødt til at sige at jeg altså ikke spiser kød. Der er lidt forskellige reaktioner på dette hvad angår dating livet, nogen har været sådan nå okay, jamen det ka vi da sagtens finde ud af, mens andre har været sådan: 'okay, men du er vel ikke veganer???' Den sidste reaktion har jeg ofte fået også uden for dating livet, ligegyldigt om jeg siger det ene eller det andet, hvortil jeg ofte svare enten, hvis jeg er i people pleaser mode: 'Nej, nej' som et toneligt og indforstået 'bare rolig så besværlig eller radikal eller ophøjet er jeg ikke'. Eller hvis jeg er i et mindre people pleaser mode: 'Altså jeg laver for det meste vegansk mad der hjemme, men når jeg spiser ude, spiser jeg bare vegetarisk'. Hvortil reaktionen på begge er lettelse. Jeg føler ligesom altid jeg er nødt til at berolige folk eller forsvare min identitet på grund af min diet. Det er et behov jeg har.

Illustration 5
Billede af: (Hyldstrup Larsen 2025)

Min egen negative opfattelse af ordet vegetar belyser ikke bare, at jeg har et negativt forhold til ordet, men et negativt forhold til den del af mig selv. At være vegetar er ikke bare en diæt, men et aspekt og resultat af min klimabevidsthed. Derfor associerer jeg ordet vegetar med de samme negative associationer, der klistrer sig til den neoliberale fortælling om klimatosser som hysteriske, irriterende og højhellige, som jeg har erfaret og internaliseret. Når nogen eller jeg selv så afslører mit ”sande jeg”, føler jeg mig blottet og forsøger med det samme at underdrive det for ikke at miste folks interesse.

> ”A warning can … be a worrying; you worry that to complain would be to suffer a judgement … that to complain would lead to a questioning of your integrity, that to complain would compromise your connections”
> (Ahmed 2021:107)

Advarslerne internaliseres som bekymringer, hvor jeg som den klagende frygter at blive dømt, at få betvivlet min integritet, og at ødelægge mine eksisterende eller mulige relationer. At sige ”jeg spiser ikke kød” frem for at sige, at jeg er vegetar, er et resultat af denne bekymring som et aktivt forsøg på ikke at tænde for negative associationer. På grund af tidligere advarsler forventer jeg, at bestemte identitetsmarkører som vegetarisme og især veganisme tænder for folks advarselslamper. Spørgsmålet ”men du er vel ikke veganer?” er ikke neutralt, men affektivt ladet og fungerer som en indirekte advarsel, der sætter gang i mine tidligere erfaringer. Det er ikke bare et spørgsmål om min diæt, men om min identitet – et opklarende spørgsmål om, hvilken af to onder jeg *er*. Jeg responderer med beroligende ”nej, nej” eller underdrivende forklaringer for at nedtone mit klimabevidste jeg. Jeg tilpasser fortællingen om mig selv for ikke at miste folks interesse og for at undgå sociale konsekvenser som irritation, eksklusion og afvisning.

Samlet set viser citaterne, hvordan gentagne negative erfaringer skaber et affektivt landskab, hvor jeg lærer at regulere mig selv. Jeg beroliger, forklarer, modererer og ”holder min kæft” for at undgå eksklusion og fordømmelse. På den måde manifesterer neoliberale strukturer sig gennem en social forsvarsmekanisme, holder sin lange pegefinger op foran mig, mens den langsomt vipper fra side til side: ”When you make a complaint, you hear that “tutt, tutt,” as if you are an irritating fly they are trying to brush away” (Ahmed 2021:45).

3 Udmattelse

Men advarslerne har ikke afholdt mig helt fra at klage, for som Ahmed skriver: ”Once you have become a complainer it is hard to unbecome a complainer” (Ahmed 2021:149). Jeg har set volden bag de diskursive gardiner og indset, at jeg ikke kan acceptere en verden styret af den. Hun forklarer, at dette kan være udmattende for den klagende, især fordi klageprocessen kan være og i dette tilfælde er en kamp om en måde at være i verden på, så kampen bliver min måde at være i verden på: ”When you have to keep fighting for an existence, fighting can become your existence.” (Ahmed 2021:139).

8. oktober

> ”Nogen gange ville jeg ønske jeg ikke vidste bedre, at jeg var ligeglad med klimaet, naturen, dyr osv. Altså at det slet ikke var noget jeg tænkte over, det må være så frisættende bare at være helt ligeglad. Det er hårdt nærmest altid at have klimakrisen i baghovedet, det er hårdt at se alt i relation til klimakrisen, for det indebærer en kritik af næsten alt folk foretager sig og meget af det jeg foretager mig eller har lyst til at foretage mig.”

Man kan se her, hvordan jeg længes efter ikke at skulle tænke over klimaet og min indvirkning på det hele tiden. Det er en adfærdsændring, jeg aktivt må påtage mig, fordi jeg er opvokset i den omsorgsløse kultur, hvor det ikke er meningen, at vi forholder os til, hvordan vores handlinger påvirker andre levende væsner, økosystemer og fremtiden (Weintrobe 2020). At forsøge at leve klimabevidst er et aktivt opgør med en kulturel trang og opfordring til at være ligeglad. Det er udmattende, fordi modstanden lever gennem og er betinget af en konstant tilstand af refleksion over og bevidsthed om alt det, der er forkert ved verden og ved min indlærte kulturelle eksistens: ”you are always on, always on it, noticing what is going on” (Ahmed 2021:117).

Videre forklarer Ahmed, at jo længere klageprocessen er, jo mere udmattet bliver den klagende (Ahmed 2021:104). Hos den klimabevidste klager er der ikke en løsning i sigte, netop fordi det, der klages over, er strukturelt: ”If you … complain about structures, you [complain] all the time.” (Ahmed 2021:117). Fordi kampen er mod noget strukturelt og kulturelt, er den dømt til at være konstant og gentagende: ”You have to keep saying it

because they keep doing it." (Ahmed 2021:147). Det gør klageprocessen endnu mere udmattende, især når ens utilfredshed gang på gang mødes af skepsis samt følges af risiko og frygt for sociale konsekvenser.

Da bægeret flød over

Ahmed viser, at udmattelsen kan overtage, og det klagende individ når til et punkt, hvor det hele kulminerer (Ahmed 2021:118). I sådanne øjeblikke kan klagen ophøre med at være sproglig og blive kropslig: "A complaint might come out when we cannot keep hold of it, ourselves, the situation." (Ahmed 2021:118).

25. oktober 2025

Det var en lørdag nat. Jeg var i byen med tre veninder og havde uden tvivl fået alt for meget at drikke. Senere på aften mødtes vi med nogle af min ene veninders venner på Escobar. Her sidder vi så og jeg begynder at snakke om linser med hendes kæreste. Jeg vil gerne have at folk ved at de kan leve uden kød, for det er der mange der ikke ved. De tror nogen kan, men at de ikke kan. Så jeg fortæller gerne og med glæde folk om plantebaseret kosts fordele, hvorfor det er lige så godt som, hvis ikke bedre at spise plantebaseret end at spise kød. Jeg fortæller ham altså at 100 g linser faktisk har lige så mange gram protein som 100 g oksekød. Det tror han ikke på, så jeg beslutter mig for at google det. Det er langt fra første gang nogen ikke tror på mig, så jeg ved jeg kan finde det på Google. Af en eller anden mærkelig grund kan jeg så ikke finde det, nok fordi jeg er stang bakardi. Da han ser jeg ikke kan finde det skal både jeg og alle de andre ved bordet selvfølgelig høre om, hvordan jeg tog fejl og ikke havde ret og værst af alt at det er bedre at spise kød. Jeg bliver så frustreret og vred at jeg ikke kan holde mig tilbage, og det ender altså ud i, at jeg slynger en ordentlig højt klaskende lussing lige i ansigtet på min venindes kæreste. Det er første gang jeg nogensinde, så vidt jeg husker, er blevet direkte voldelig på grund af klimakrisen …”

Illustration 6
Billede af: (Wiberg 2021)

Ser vi denne episode i forlængelse af min analyse med Ahmed, kan den ses som netop det bristepunkt, hun forklarer. Min voldsomme reaktion udspringer ikke af øjeblikket, ikke på grund af den banale diskussion om linser, men af en flere års udmattelse. Lussingen er ikke et udtryk for min manglende selvkontrol, men for at jeg ikke længere kan rumme udmattelsen. Der sker et emotionelt overflow. Hvad jeg ikke skitserer, er min efterfølgende reaktion på ”voldsepisoden”. Jeg løb ud på toilettet og græd. Jeg havde det så dårligt med mig selv og i lang tid efter, fordi jeg blev bekræftet i, at jeg er en hysterisk klimatosse, der endda render rundt og slår på folk, fordi de er uenige: ”If the handle breaks, you become the one who can't handle things.” (Ahmed 2021:150). Reaktionen viser, at jeg har internaliseret fortællingen om den problematiske klager (Ahmed 2021:149).

Udmattelsen opstår således ikke bare, fordi jeg klager, men fordi klagen er uendelig, gentagende, ofte socialt uacceptabel, problematisk og rettet mod strukturer, der konstruerer hele min kultur. Jeg er udmattet af at vide, se, kæmpe, reflektere, forsvare og at gentage en kritik, der sjældent mødes med forandring eller anerkendelse. At klage bliver ikke et valg, men en eksistensform i en kultur, der helst så, at jeg var ligeglad. Udmattelsen kan således måske forstås som den vedvarende nedtrykthed, jeg oplever. Nedtryktheden kan dog måske også forstås gennem den finske professor i miljøteologi Panu Pihkalas udlæggelse af øko-sorg.

4 Øko-sorg

Mange forskere fra forskellige discipliner har i de seneste to årtier undersøgt øko-sorg. I *Ecological Sorrow: Types of Grief and Loss in Ecological Grief* (2024) uddyber Pihkala mange forskellige former for øko-sorg ved at inddrage forskere både inden for generel sorg og øko-sorg (Pihkala 2024:1–5). Ligesom andre forskere definerer Pihkala sorg som en følelsesmæssig reaktion på tab. Men han kritiserer, at der længe har været et primært fokus på øko-sorg som reaktion på konkrete økologiske tab (Pihkala 2024:6) og argumenterer for, at man også bør fokusere på immaterielle tab (Pihkala 2024:3). Han opdeler tabet i to overordnede kategorier: *Materiel* og *immateriel*, det materielle tab foranlediger det immaterielle ved at forårsage fundamentale ændringer i subjektets både fysiske og psykiske muligheder i verden. Med udgangspunkt i min analyse med Ahmed og Berlant kan mine erfaringer forstås gennem Pihkalas begreb om immaterielt tab. Klimakrisen indebærer for

mig ikke blot erkendelsen af konkrete ødelæggelser, men et tab af mening, af identitetsmæssig anerkendelse knyttet til min klimabevidste position samt et tab af muligheden for at have et let, ureflekteret forhold til hverdagslivet og verden. De immaterielle tab opstår som konsekvenser af de materielle ødelæggelser og de strukturer, der opretholder dem, som begrænser mine oplevede muligheder for at være, handle og orientere mig meningsfuldt i verden.

Skytten

Mit ærinde med opgaven er ikke at problematisere klimabevidstheden, men de strukturer, den er bevidst om. I analysen opstår der dog en gennemgående spænding, hvor følelses- og identitetsmæssige konsekvenser knyttes til klimabevidstheden, som kan komme til at overskygge min egentlige kritik, der angår strukturerne. Selvom analysen viser, hvordan den klimabevidste problematiseres, glider jeg flere steder fra strukturel kritik til en implicit kritik af bevidstheden, delvist fordi jeg også i mine nedskrivninger udtrykker en træthed af den. Bevidstheden kommer dermed til tider til at fremstå som årsag til udmattelse, meningsløshed og sorg snarere end meningsfuld og som en rationel respons på voldelige strukturer. Spændingen tydeliggør vanskeligheden i at undersøge mig selv som et subjekt indlejret i de strukturer, jeg kritiserer. Selvom jeg med Ahmed, Berlant og Weintrobe identificerer centrale følelses- og identitetsmæssige konsekvenser, mangler jeg at gå et spadestik dybere for at forstå og italesætte den nedtrykthed, jeg oplever. Dette forsøger jeg gennem en diskussion af spændingen, fordi det måske netop er forståelsen af nedtryktheden, der kan opløse den. Her inddrager jeg sorgfilosoffen Matthew Ratcliffes begreb *existential feeling* til at belyse grundlæggende ændringer i min erfaringshorisont. Jeg inddrager videre *moral injury* til at fastholde den strukturelle kritik og en udvidet forståelse af øko-sorg, for at sætte ord på og begrebsliggøre nedtryktheden. Den følgende illustration indrammer det affektive og eksistentielle udgangspunkt for diskussionen.

27. oktober 2025

En sorg ligger og ulmer i mig. Den er svær at sætte ord på nok både fordi den rummer så meget, men også fordi jeg ikke rigtig tør prikke hul på den, for jeg ved den er alt for dyb og eksistentiel. Sorgen bærer præg af opgivenhed, frustration og vrede. Der er så meget der har skabt og fortsat skaber sorgen eller tristheden. Den er så stor og omfattende. Det er en sorg over, hvor ligeglade og uempatiske verdens magthavere er. Hvor voldsom et greb kapitalismens gråd og begær har om menneskeheden. Den uundgåelige sandhed om de dyr der er gået til grunde og har lidt gennem skovbrænde, tab af habitat eller iltsvind. Den herskende apati over for andre levende væsener, også mennesker. Sorgen over at føle, at man er mindre vigtig end penge. At empati er overflødig og ideologisk, mens penge er sandheden. Det er som at stå og råbe under vand. Men jeg vil ikke græde, for så giver jeg op. Jeg vil ikke lade mig selv indse at det er håbløst. Det gør alt for ondt. Dyrene er det værste ... Hvordan er vi kommet her til??? Hvordan er vi kommet til at stadie af så voldsom apati??? En form for pandemi af kulturel psykopati og narcissisme?? Eller er det nærmere en pandemi af skyklapper, hvor vi er blevet blinde over for, hvad kapitalismen koster for vores medvæsner og vores moral. Som om alt andet end mennesker blot er kulisser, hvori, imellem og med vi kan opføre denne Film Noir-verden, hvor vi både er tilrettelæggere, producere, castere og skurke. Det [at være klimabevidst] føles lidt som at leve i en anden dimension, men som er placeret inden i denne dimension. Vi kan se og høre denne dimension, men de kan ikke se og høre os. Vi kan råbe så meget vi vil men ingen hører os.

Illustration 8

Billede af: (Banke 2016)

1 Den ulmende *øko-sorg*

Den traditionelle forståelse af øko-sorg tager udgangspunkt i sorg som en reaktion på tab (Pihkala 2024). Imidlertid rummer den danske definition af sorg en bredere betydning. Sorg kan ikke kun forårsages af tab, men forstås også som en ”*dyb, vedholdende, sjælelig smerte ell. nedtrykthed, forårsaget af et uafvendeligt onde”* (sorg — ODS u.å.). Grunden til, at jeg insisterer på at sætte ord på nedtryktheden som sorg, ligger i denne definition. Som jeg udtrykker i illustrationen, ulmer sorgen i mig som en vedvarende nedtrykthed. Illustrationen viser samtidig, at tristheden udspringer af omsorg. Begrebet sorg rummer derfor en analytisk dybde i denne kontekst, fordi den her netop er betinget af omsorg og ansvar for noget. Dette gør det også oplagt at fastholde *øko* forstået som ”naturens balance” (Christensen 2024), da det præciserer, at sorgen udspringer af en relationel forståelse af verden. En balance, mennesket selv er en del af, og som kun kan eksistere gennem omsorg. Øko-sorgen kan således forstås som en vedvarende relationel nedtrykthed, der udspringer af omsorg og af et uafvendeligt onde, som jeg vender tilbage til.

2 Existential feelings

Ratcliffe introducerede begrebet *existential feelings* i artiklen The *Feeling of Being* (2005). To karakteristika adskiller eksistentielle følelser fra momentære følelser. For det første er eksistentielle følelser kropsligt forankrede og mærkes som kropslige stemninger. De er dermed relationelle, idet de konstituerer relationen mellem subjekt og verden. For det andet er de ikke rettet mod specifikke objekter, personer eller situationer, men udgør den baggrund, hvori verden som helhed fremtræder for subjektet (Ratcliffe 2005:46, 2020:251). Eksistentielle følelser er således vedvarende følelsesmæssige tilstande, som former subjektets relation til, forståelse af og orientering i verden (Ratcliffe 2005:46). Eksistentielle følelser er dog ikke statiske. I *Complaint!* skriver Ahmed: ”having seen the world through the lens of complaint … changes your sense of the world” (Ahmed 2021:19). Det er netop i dette rum, forklarer Ratcliffe, hvor noget grundlæggende ved subjektets verdensforståelse afsløres som forkert, at eksistentielle følelser ændres. I sådanne tilfælde forandres den måde, hvorpå verden kan fremtræde for subjektet, f.eks. som nærværende, meningsfuld og virkelige. En eksistentiel følelse rummer selve forholdet til virkeligheden og bliver derfor

ofte udtrykt gennem metaforer, da metaforisk sprog bedst kan udtrykke den måde, hvorpå verden fremtræder gennem eksistentielle følelser (Ratcliffe 2005:46–52).

Film Noir-verden

D. 27. oktober italesætter jeg min eksistentielle følelse gennem metaforer: ”Film Noir-verden” og ”at leve i en anden dimension”. De peger på, at verden ikke længere fremtræder som et nærværende, virkelighedsnært, moralsk resonerende sted, men en amoralsk, forskruet og virkelighedsfjern, kontinuerlig fiktion. Oplevelsen af uvirkelighed og fremmedgørelse peger ikke på én bestemt følelse, men på en grundlæggende ændring af den måde, hvorpå verden overhovedet kan fremtræde for mig. I lyset af dette er øko-sorgen måske ikke selve min eksistentielle følelse, men snarere den måde, denne ændrede erfaringshorisont mærkes på og forstås. Som Ratcliffe påpeger, er eksistentielle følelser sjældent direkte tilgængelige, men kommer til udtryk gennem deres følelsesmæssige konsekvenser (Ratcliffe 2005:51). Min eksistentielle følelse *mærkes* som en ”*dyb, vedholdende sjælelig smerte ell. Nedtrykthed*” (sorg — ODS u.å.) – en ulmende sorg.

3 Naturforbundethed

> ”Because humans have spent almost all of our evolutionary history in the natural environment and have only migrated to urban living in relatively recent times, this attraction, identification, and need to connect to nature is thought to remain in our modern psychology”
>
> (Capaldi, Dopko, og Zelenski 2014)

I *The Relationship Between Nature Connectedness and Happines: a meta-analysis* (2014) påviser Colin A. Capaldi m.fl., at der er et forhold mellem naturforbundethed og psykisk velvære, fordi vi, som citatet beskriver, formodentligt stadig har et psykologisk behov for naturforbindelse. De bruger *naturforbundethed* til at betegne et individs oplevelse af at være forbundet til naturen som en del af den. Den psykiske velvære omhandler altså ikke bare individets direkte kontakt til naturen, altså at være i naturen, men *følelsen* af at være en del af den (Capaldi m.fl. 2014:1).

Klimabevidsthed, sådan som jeg forstår og bruger det i opgaven, kan sidestilles med naturforbundethed. At være klimabevidst handler for mig ikke bare om at handle bæredygtigt. Klimabevidsthed handler om at *tænke* klimabevidst. Man er bevidst om verden som ét stort økosystem, at én handling ikke bare er begrænset til den kontekst, handlingen sker i:

3. november

> ”Jeg ser plastikposens liv efter mit brug af den for øjnene af mig. Jeg ser den hærge, rasere, og ødelægge naturen … derfor kan jeg ikke få mig selv til at tage den.”

Bevidstheden er en erkendelse af, at vores handlinger er forankret i voldelige strukturer og fortællinger om os selv og vores systemer som det mest reelle. Den er forbundet med erkendelsen af at være indlejret i og påvirket af fortællingerne. Slutteligt og nok mest essentielt for mig, udspringer klimabevidsthed af *omsorg*.

Hvis vi tager udgangspunkt i naturforbundethed som en *følelse* af at *være en del af* naturen, kan den betragtes som en eksistentiel følelse i Ratcliffes forstand: En grundlæggende måde, hvorpå verden fremtræder som meningsfuld og sammenhængende. Jeg føler mig forbundet med verden ved at være en del af den natur, der er verden. Imidlertid oplever jeg ikke længere samme forbindelse til den menneskeligt konstruerede, neoliberale virkelighed. Langsomt falder virkelighedskonstruktionen sammen, og dens værdisystem forsvinder, fordi den virkelighed, den udgør, ikke længere er min, selvom jeg stadig lever i den. Det er derfor ikke verden som sådan, jeg har mistet forbindelsen til, tværtimod styrkes den faktisk af naturforbundetheden. Hvis min eksistentielle følelse er naturforbundethed snarere end afkobling fra verden, kan man måske sige, at øko-sorgen ikke er sådan, min eksistentielle følelse mærkes, men i stedet sådan, som mit møde med strukturerne mærkes. Jeg oplever en dyb glæde, der er endnu større end nedtryktheden, hver gang jeg tager et definitivt bæredygtigt valg, som f.eks. at jeg max vil købe seks stykker nyt tøj om året og lykkes med det. Jeg oplever, at jeg kan være inderligt tilpas *i mig* selv, når jeg spiser vegansk, eller jeg lader være med at dræbe en edderkop, der gør mig utilpas. Jeg oplever altså en dyb glæde og indre ro ved at handle i overensstemmelse med min naturforbundethed; omsorgen; min kærende del. Men fordi strukturerne er samfundsgennemsyrende, indlejret i mig og mine

medmennesker og konstant manifesterer sig både i hverdagen og i de ødelæggelser, den forårsager, fremstår sorgen som vedvarende. I drømmen, opgavens første illustration, kan naturforbundetheden ses som den begejstring, jeg oplever, da jeg ser spækhuggeren. *Skytten* kan imidlertid ses som en metafor for strukturerne, der kontinuerligt tager begejstringen fra mig og erstatter den med øko-sorg. Det, der producerer meningsløshed og sorg, er i den forstand ikke min klimabevidsthed, men den forhindring, neoliberale strukturer og min affektive indlejring i dem, udgør.

Det uafvendelige onde

Jeg taber altså min forbindelse til de neoliberale strukturer. Det er det, jeg i min analyse med den "traditionelle" form for øko-sorg, medgivet meget kort, forbinder som potentiel årsag til min nedtrykthed. Men med forståelsen af øko-sorg som en "*dyb, vedholdende sjælelig smerte ell. nedtrykthed, foraarsaget af et uafvendeligt onde"* (sorg — ODS u.å.) og min eksistentielle følelse som naturforbundethed, opstår sorgen faktisk kun i mødet med strukturerne, som opleves som uafvendelige og gør det enormt besværligt, hvis ikke umuligt at leve i harmoni med en klimabevidsthed, der ellers giver glæde og mening (Baxter og Pelletier 2019; Capaldi m.fl. 2014; Cleary m.fl. 2017; Howell, Passmore, og Buro 2013).

Moral injury

Forståelsen af strukturerne som det uafvendelige onde, der forårsager øko-sorgen, kan understøttes yderligere ved at inddrage *moral injury*, sådan som Weintrobe udlægger det. Moral injury opstår, hver gang individet konfronteres med overtrædelser af sine moralske idealer. Den kan opstå ved oplevelsen af at være fanget i et strukturelt system, der forhindrer én i at handle omsorgsfuldt; ved manglende anerkendelse; ved skyld over egen medvirken i skadelige praksisser; og ved svigt af politiske ledere (Weintrobe 2021:241). Jeg ved, at omsorg stadig eksisterer, men at den har svært ved at slå i gennem i et dominerende værdisystem bygget på exceptionalisme og fortællinger om mennesket som adskilt fra naturen. Sorgen opstår i de øjeblikke, hvor jeg oplever moral injury, fordi enhver erfaring med moral injury fungerer som en påmindelse om og bekræftelse af, at de voldelige strukturer ikke blot er tilstede, men er vedvarende og modstandsdygtige – de opleves som *uafvendelige*. Strukturernes oplevede uafvendelighed træder tydeligt frem i analysen med Berlant, hvor strukturerne igen og igen stiller sig mellem mig og klimabevidste handlinger

og med Ahmed, hvor mine forsøg på at handle efter og formidle klimabevidste idealer kontinuerligt undergraves, underkendes og tilsidesættes som irritation netop pga. strukturernes indlejring i mig og mine medmennesker. Weintrobe understreger, at moral injury er et tegn på mentalt helbred, fordi det vidner om, at ens moralske bevidsthed er intakt (Weintrobe 2021:241). Modsat kan politiske magthaveres fortsatte opretholdelse af mentale tilflugtssteder gennem ignorering, benægtelse, irrationalisering og negligering af klimabevidste opråb, forstås som et udtryk for en omsorgsløs kultur, der her mistet forbindelsen til virkeligheden.

Jeg er nedtrykt, fordi mine moralske idealer systematisk overtrædes, underkendes og gøres uvirksomme af de strukturer, jeg lever i og er en del af. Hvis mennesket erkender sig selv som en del af naturen og naturen som havende værdi uafhængigt af menneskelige værdisystemer, fremstår udnyttelsen som amoralsk. Den øko-sorg, der følger, er derfor ikke et individuelt psykologisk problem, men en affektiv og eksistentiel reaktion på vedvarende strukturel krænkelse af naturen og alle de væsener, der er en del af den. Det er strukturerne, der krænker, ikke bevidstheden, der fejler. Den systematiske underkendelse af omsorg for verden reducerer den til individuel ideologi, men i forlængelse af diskussionen er der måske nærmere tale om et grundlæggende moralsk anliggende. Derfor mener jeg, at afviklingen af den omsorgsløse kultur er et ikke-ideologisk og moralsk ansvar, der bør bæres af alle menneskelige skuldre, men især dem, som forårsager de værste ødelæggelser og besidder magten til at ændre den strukturelle exceptionalisme. Dette ansvar bør ikke kunne afskrives på baggrund af ideologi.

Konklusion

Analysen med Berlant viser, hvordan min affektive tilknytning til neoliberale good-life fantasier er grusomt optimistiske, fordi de fastholder mig i forestillinger og praksisser, der underminerer mit velbefindende og mine idealer. Jeg orienterer mig mod et fremtidsscenarie, som lover mening, men som samtidig er afhængig af de strukturer, jeg vil gøre op med. Yderligere viser den også, at den dominerende omsorgsløse kultur formår at overbevise mig om, at mit tøjforbrug er nødvendigt. Analysen peger således på, hvordan neoliberale strukturer ikke blot organiserer kulturelle forhold, men også former

selvforståelse, begær og håb. Min analyse med Ahmed viser først og fremmest, hvordan den omsorgsløse kulturs fortællinger om omsorg som utopisk og volden som normal kommer til udtryk gennem dens indlejring i mine medmennesker og mig, og hvordan dette udgør et socialt psykologisk forsvar, som producerer et negativt billede af den klimabevidste og indlejres i mig som et klimabevidst jeg. Derudover viser den, at min nedtrykthed kan være et udtryk for udmattelse, der fremstår som et uundgåeligt vilkår for det klimabevidste jeg, fordi klageprocessen er endeløs, gentagne og altomfattende. Bevidstheden er en permanent tilstand af opmærksomhed, refleksion og kritik. Mit bristepunkt kan ses som et resultat af at være emotionelt udmattet, hvor den efterfølgende skam er endnu et udtryk for min internalisering af strukturernes problematisering af mig. Jeg lærer at se mig selv gennem allerede eksisterende kulturelle figurer: Klimatossen og killjoyen og at min klimabevidsthed skal pakkes ind, for at jeg kan være socialt acceptabel. Analysen med øko-sorg har for mig begrænset analytisk betydning, men er til gengæld den del af analysen, der mest eksplicit viser den spænding, jeg forsøger at løse i diskussionen: Sorgen fremstår som et resultat af, at klimabevidstheden står mellem mig og min identitet, min frihed og mine sociale forhold, som om, det er den, der skaber sorgen og problemet. I diskussionen når jeg imidlertid frem til, at det egentlig er de neoliberale strukturer og den omsorgsløse kultur, jeg er indlejret i, som har formet et forskruet, virkelighedsfjernt billede af, hvad det vil sige at være mig, at være menneske, som er den, der producerer sorgen og splittelsen. Gennem begreberne existential feelings, moral injury og en udvidet forståelse af øko-sorg bliver det tydeligt, at klimabevidsthed, eller naturforbundethed, ikke er årsag til meningsløshed, sorg, udmattelse og identitetsproblematikker, men derimod skaber en moralsk, meningsfuld og relationel orientering i verden forankret i omsorg. Nedtryktheden fremstår således kun som vedvarende, fordi strukturerne kontinuerligt viser sig som forhindringer, der står imellem mig og klimabevidstheden. Øko-sorgen fremstår således som et kropsligt og eksistentielt udtryk for strukturernes oplevede uafvendelighed. Det, der i analysen til tider kunne fremstå som et individuelt vilkår, bliver således i diskussionen vendt til et strukturelt, kulturelt og moralsk anliggende og ansvaret placeres der, hvor det hører hjemme: Hos de neoliberale sociale og kulturelle strukturer, der undergraver omsorg, og ikke hos bevidstheden, der længes efter og insisterer på den.

Litteraturliste

Adams, Tony E., Stacy Linn Holman Jones, Carolyn Ellis, og ProQuest (Firm). 2022. “Introduction”. S. 1–19 i *Handbook of autoethnography*. New York, NY: Routledge.

Ahmed, Sara. 2010a. “Killing Joy: Feminism and the History of Happiness”. *Signs: Journal of Women in Culture and Society* 35(3):571–94. doi:10.1086/648513.

Ahmed, Sara. 2010b. *The promise of happiness*. e-Duke books scholarly collection. Durham [NC: Duke University Press.

Ahmed, Sara. 2021. *Complaint!* Durham: Duke University Press.

Baxter, Daniel E., og Luc G. Pelletier. 2019. “Is Nature Relatedness a Basic Human Psychological Need? A Critical Examination of the Extant Literature”. *Canadian psychology = Psychologie canadienne* 60(1):21–34. doi:10.1037/cap0000145.

Berger, Peter L., og Thomas Luckmann. 1991. *The social construction of reality : a treatise in the sociology of knowledge*. Repr. London: Penguin Books.

Berlant, Lauren Gail. 2011. *Cruel optimism*. Durham: Duke University Press.

Bonke Justesen, Poul. 2024. marts 19.

Butler, Judith. 1999. *Gender trouble : feminism and the subversion of identity*. 10th anniversary edition. Ebook Central (Collection). New York: Routledge.

Capaldi, Colin A., Raelyne L. Dopko, og John M. Zelenski. 2014. “The relationship between nature connectedness and happiness: a meta-analysis”. *Frontiers in psychology* 5:976. doi:10.3389/fpsyg.2014.00976.

Chasant, Muntaka. u.å.

Cleary, Anne, Kelly S. Fielding, Sarah L. Bell, Zoe Murray, og Anne Roiko. 2017. “Exploring potential mechanisms involved in the relationship between eudaimonic wellbeing and nature connection”. *Landscape and urban planning* 158:119–28. doi:10.1016/j.landurbplan.2016.10.003.

det er godt med dig — Den Danske Ordbog. u.å. Hentet 11. december 2025. https://ordnet.dk/ddo/ordbog?subentry_id=59003220&query=det+er+godt+med+%CB%88dig.

Fisher, Mark. 2009. *Capitalist realism : is there no alternative?* 1st ed. redigeret af S. Davies. Ropley, England: Zero Books.

Holten, Emma. 2024. *Underskud : om værdien af omsorg*. 1. udgave. Kbh: Politiken.

Howell, Andrew J., Holli-Anne Passmore, og Karen Buro. 2013. "Meaning in Nature: Meaning in Life as a Mediator of the Relationship Between Nature Connectedness and Well-Being". *Journal of happiness studies* 14(6):1681–96. doi:10.1007/s10902-012-9403-x.

Hyldstrup Larsen, Jens. 2025. *Kong Svamp*.

Ly, Chen. 2024. *NewScientist*, februar 21.

Pihkala, Panu. 2024. "Ecological Sorrow: Types of Grief and Loss in Ecological Grief". *Sustainability* 16(2):849. doi:10.3390/su16020849.

Plumwood, Val. 1993. *Feminism and the Mastery of Nature*. 1. udg. Opening Out: Feminism for Today. London: Routledge.

Politikken.dk. 2018.

Ratcliffe, Matthew. 2005. "The Feeling of Being". *Journal of consciousness studies* 12(8):43–60.

Ratcliffe, Matthew. 2020. "Existential Feelings". i *The Routledge handbook of phenomenology of emotion*, *Routledge handbooks in philosophy*, redigeret af T. Szanto og H. Landweer. London ; Routledge.

rullede — Den Danske Ordbog. u.å. Hentet 11. december 2025. https://ordnet.dk/ddo/ordbog?query=rullede.

sorg — ODS. u.å. Hentet 27. december 2025. https://ordnet.dk/ods/ordbog?query=sorg.

Weintrobe, Sally. 2020. "Moral injury, the culture of uncare and the climate bubble". *Journal of social work practice* 34(4):351–62. doi:10.1080/02650533.2020.1844167.

Weintrobe, Sally. 2021. *Psychological Roots of the Climate Crisis: Neoliberal Exceptionalism and the Culture of Uncare*. 1. udg. Psychoanalytic horizons. New York: Bloomsbury Publishing Inc.

Wiberg, Benedicte. 2021. *Aftenstemning ved søen*.